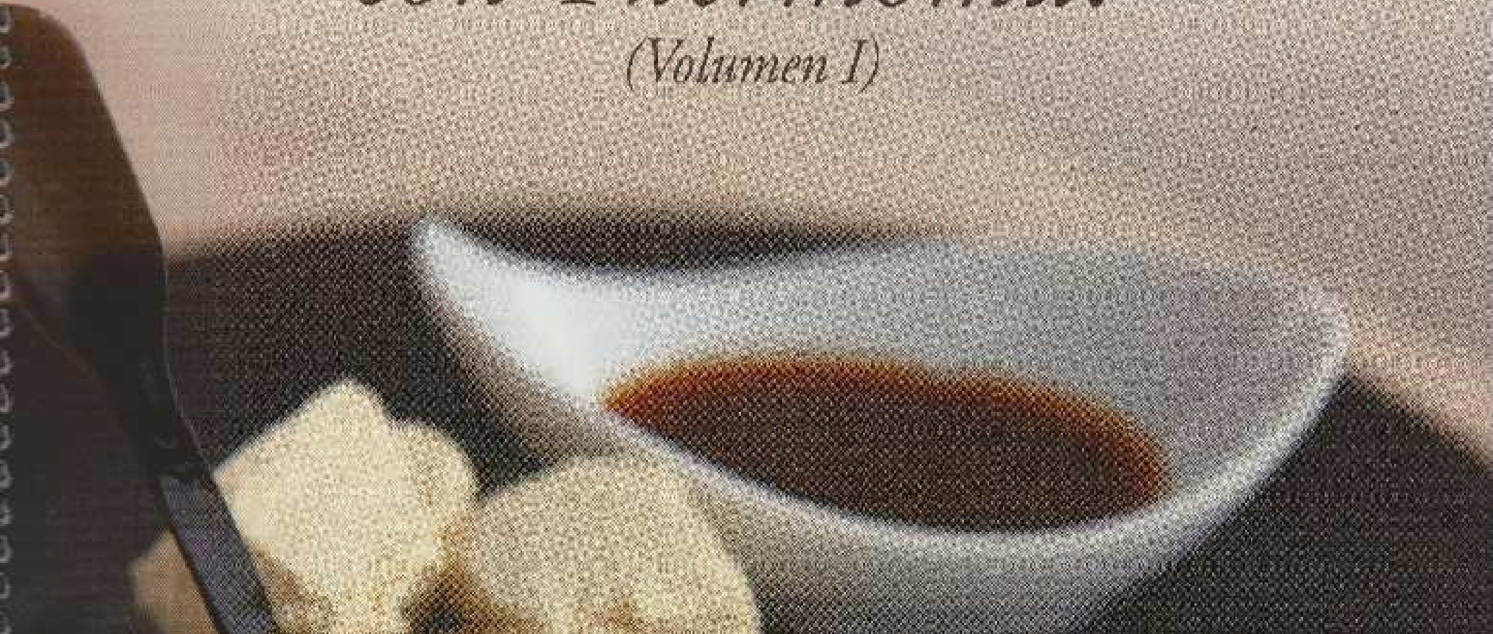
VORWERK

Lo mejor de nosotros para su familia

Thermomix

Dietas especiales con Thermomix®

(Volumen I)



GARANTÍA DE CALIDAD VORWERK

Hamburguesas de soja

INGREDIENTES para 6 personas:

100 g	de garbanzos secos
2 dientes	de ajo
1	zanahoria grande en trozos
50 g	de margarina Flora en trozos
200 g	de champiñones laminados frescos
2 cucharadas	de perejil seco
50 g	de pipas de girasol tostadas
50 g	de sésamo tostado
70 g	de soja texturizada fina
1 cucharadita	de sal
250 g	de agua
2	huevos
200 g	de pan rallado
	Aceite de oliva virgen extra (para freír)

TIEMPO CON THERMOMIX: 6 min 35 s | TIEMPO TOTAL: 20 min

PREPARACIÓN

1. Prepare la harina de garbanzos: vierta los garbanzos en el vaso y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve en un bol.
2. Sin lavar el vaso, ponga el ajo y la zanahoria y trocee **5 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore la margarina, los champiñones, el perejil, las pipas de girasol, el sésamo, la soja y la sal. Programe **1 minuto, 100°, velocidad 2 1/2**.
4. Agregue el agua y programe **5 minutos, 100°, velocidad 1**. Deje enfriar unos minutos en el vaso con la tapa quitada. Vuelque el preparado en un bol, añada los huevos, remueva e incorpore el pan rallado.
5. Deje reposar 5 minutos. Coja porciones y déles forma de hamburguesas. Rebócelas en harina de garbanzos. Fríalas en abundante aceite caliente y sirva.



Redondo con soja texturizada

INGREDIENTES para 6 personas:

2	zanahorias medianas en trozos
100 g	de soja texturizada fina
1 cucharadita	de ajo en polvo
1 cucharadita	de perejil (seco o fresco)
1 pellizco	de pimienta
30 g	de sésamo
30 g	de pipas crudas de calabaza
1 cucharadita	de sal
340 g	de agua
100 g	de queso feta
1	huevo
50 g	de pan rallado
3	huevos duros
700 g	de agua (para el vapor)

TIEMPO CON THERMOMIX: 40 min 8 s | **TIEMPO TOTAL:** 1 h

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las zanahorias y trocee programando **5 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de zanahoria de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2. Incorpore la soja, el ajo en polvo, el perejil, la pimienta, el sésamo, las pipas de calabaza, la sal y el agua y programe **5 minutos, 100°, velocidad 1 1/2**. Retire a un bol y reserve.

3. Ponga el queso feta en el vaso y trocee **3 segundos, velocidad 5**. Agregue el queso junto con el huevo crudo al bol con el preparado y remueva con la espátula. Añada el pan rallado y remueva de nuevo.

4. Corte un trozo de *film* transparente lo suficientemente grande como para envolver el redondo de soja. Extienda el preparado, coloque los huevos cocidos en el centro para, a continuación, envolverlos totalmente haciendo el redondo. Apriete bien el *film* procurando que no haya aire en su interior y cierre bien los extremos. Introduzca el redondo en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

5. Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **35 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

6. Retire el redondo y deje enfriar sin desenvolver. Corte y sirva con una salsa en frío o en caliente.



Tofu

INGREDIENTES para 200 g:

1500 g	de leche de soja sin aditivos, a temperatura ambiente
90 g	de zumo de limón recién exprimido

TIEMPO CON THERMOMIX: 5 min 10 s | **TIEMPO TOTAL:** 7 h 45 min

PREPARACIÓN

1. Vierta la leche de soja en el vaso y programe **5 minutos, 60°, velocidad 2.**
2. Incorpore el zumo de limón y programe **10 segundos, velocidad 4**.
3. Deje cuajar en el vaso una hora y media, con la tapa y el cubilete puestos.
4. Coloque un paño fino y grande en el cestillo y cuele la preparación (reserve el suero para conservar el *tofu*). Cubra con los picos del paño y exprima para que suelte el máximo suero posible.
5. Para darle forma, ponga el *tofu* en una cesta cubierta con gasa, y guárdelo en el frigorífico, colocando encima un peso de 1 kilo aproximadamente, durante un mínimo de 6 horas.
6. Reserve el *tofu* en el frigorífico sumergido en su suero o en agua fría. No se debe congelar.
7. Utilice el *tofu* en ensaladas, sopas, guisos o salteados.



Tortilla de tofu

INGREDIENTES para 4 personas:

1	cebolla grande cortada en cuartos
30 g	de margarina en trozos
1 cucharadita	de perejil seco
250 g	de *tofu* (ahumado o normal) cortado en láminas
10 g	de salsa de soja (tamari)
1 pellizco	de sal
5	huevos
500 g	de agua (para el vapor)

TIEMPO CON THERMOMIX: 35 min 5 s | TIEMPO TOTAL: 40 min

PREPARACIÓN

1. Ponga la cebolla en el vaso y trocee programando **5 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2. Coloque **la mariposa en las cuchillas** e incorpore la margarina, el perejil, el *tofu*, la salsa de soja y la sal y programe **15 minutos, 90°, velocidad 1**.

3. Retire la mariposa de las cuchillas y vuelque el preparado en el cestillo para que escurra. Casque los huevos en un bol y bátalos un poco con un tenedor. Añada al bol el preparado del cestillo y mezcle con la espátula.

4. Vierta la preparación sobre la bandeja Varoma recubierta de papel de hornear humedecido. Ponga en el vaso el agua y sitúe el recipiente Varoma con la bandeja en su posición. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

5. Dé la vuelta a la tortilla en la tapa del recipiente Varoma, retire el papel de hornear y vuelva a colocarlo en la bandeja Varoma. Deslice la tortilla con cuidado sobre el papel (quedará al revés). Vuelva a situar el recipiente Varoma con la bandeja en su posición y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Sirva la tortilla inmediatamente.



Crêpes con brotes de soja y tofu

INGREDIENTES para 6 personas:

Masa para crêpes	
250 g	de harina
500 g	de leche
2	huevos
1 cucharada	de margarina a temperatura ambiente
1 pellizco	de sal

Relleno	
3 dientes	de ajo
160 g	de brócoli
180 g	de soja germinada fresca
100 g	de *tofu* cortado en láminas finas
30 g	de margarina en trozos
10 g	de salsa de soja (tamari)
1 pellizco	de sal

TIEMPO CON THERMOMIX: 15 min 20 s | TIEMPO TOTAL: 45 min

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes de la masa y programe **15 segundos, velocidad 6**. Deje reposar durante media hora. Mientras tanto, elabore el relleno.

2. Ponga en el vaso los ajos y el brócoli y trocee programando **5 segundos, velocidad 4**.

3. Incorpore la soja, el *tofu*, la margarina, la salsa de soja y la sal y programe **15 minutos, 100°, velocidad 1**.

4. En una sartén grande, engrasada con un poco de margarina, haga las *crêpes*. Rellénelas con el preparado del vaso.



SOJA Y DERIVADOS

Chorizo vegetal

INGREDIENTES para 6 personas:

50 g	de anacardos crudos o de almendras peladas y crudas
2 dientes	de ajo
1 cucharada	de margarina ARTUA a temperatura ambiente
75 g	de soja texturizada
2 cucharaditas	de pimentón dulce
100 g	de copos de avena
320 g	de agua
1 cucharadita	de sal
1 pellizco	de nuez moscada
500 g	de agua (para el vapor)

TIEMPO CON THERMOMIX: 31 min 53 s | TIEMPO TOTAL: 1 h

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los anacardos y programe **8 segundos, velocidad 5**. Retire del vaso y reserve.
2. Ponga en el vaso los ajos y programe **5 segundos, velocidad 5**.
3. Añada la margarina y programe **1 minuto, 100°, velocidad 2**.
4. Incorpore la soja, el pimentón, los copos de avena, el agua, la sal y la nuez moscada y programe **40 segundos, velocidad 3**.
5. Vierta la preparación en una manga pastelera desechable. Corte la punta según el grosor que desee y forme los chorizos. Envuélvalos en *film* transparente cerrando bien los extremos.
6. Coloque los chorizos en la bandeja del recipiente Varoma. Tape y reserve.
7. Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.
8. Deje enfriar los chorizos y guárdelos en la nevera hasta su consumo.



Hamburguesas de arroz basmati integral

INGREDIENTES para 12 unidades:

100 g	de garbanzos secos
150 g	de arroz basmati integral
325 g	de agua
1/2 cucharadita	de sal
170 g	de champiñones de lata (escurridos de su líquido)
1/2 cucharadita	de ajo en polvo
40 g	de almendras tostadas
1/2 cucharadita	de sal
20 g	de margarina a temperatura ambiente FLORA
1	huevo
130 g	de pan rallado
	Aceite de oliva virgen extra (para freír)

TIEMPO CON THERMOMIX: 36 min 30 s | TIEMPO TOTAL: 45 min

PREPARACIÓN

1. Prepare la harina de garbanzos: ponga los garbanzos en el vaso y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve en un bol.
2. Vierta en el vaso el arroz, el agua y la sal y programe **35 minutos, 90°, velocidad cuchara.** Retire del vaso y reserve en un bol grande.
3. Sin lavar el vaso, ponga los champiñones, el ajo, las almendras, la sal y la margarina y programe **1 minuto, 90°, velocidad 3 1/2**.
4. Vierta en el bol sobre el arroz, incorpore el huevo y el pan rallado y mezcle con ayuda de la espátula. Forme hamburguesas de unos 7 cm de diámetro y 1,5 cm de grosor y rebócelas en la harina de garbanzo. Por último, fría en abundante aceite.



Galletas chiquis de chocolate

INGREDIENTES para 6 personas:

300 g	de chocolate negro (50% de cacao) en trozos
	La piel de 2 limones (sólo la parte coloreada)
4	huevos (separadas las claras de las yemas)
1 pellizco	de sal
4 cucharaditas	de zumo de limón
200 g	de azúcar moreno
250 g	de margarina Tulipán en trozos
400 g	de harina integral de trigo

TIEMPO CON THERMOMIX: 6 min 29 s | **TIEMPO TOTAL:** 30 min (incluido tiempo de horneado 13 min)

PREPARACIÓN

1. **Precaliente el horno a 180°.**
2. Ponga el chocolate en el vaso limpio y seco, coloque el selector de velocidad en posición **vaso cerrado** y dé **5 golpes de Turbo.** A continuación, trocee programando **4 segundos, velocidad 4** (el chocolate debe quedar del tamaño de un garbanzo, pero si hay trozos más grandes o más pequeños, no importa). Retire el chocolate del vaso y reserve.
3. Introduzca en el vaso la piel de limón y programe **30 segundos, velocidad 6.** Retire del vaso y reserve. Lave y seque bien el vaso.
4. Coloque **la mariposa en las cuchillas**, vierta en el vaso las claras, la sal y 4 gotas de zumo de limón. Programe **4 minutos, velocidad 3 1/2**. Retire a un bol y reserve.
5. Ponga en el vaso las yemas y el azúcar. Programe **30 segundos, velocidad 3**.
6. Incorpore la margarina, el resto de zumo de limón y la piel de limón reservada y programe **30 segundos, 100°, velocidad 2**.
7. Añada el chocolate troceado y programe **20 segundos, velocidad 2**.
8. Incorpore las claras montadas y añada la harina. Programe **1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga**.
9. Vuelque la crema en un bol y termine de mezclar con la espátula.
10. Con dos cucharitas, vaya tomando porciones de masa y colocándolas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona, dejando espacio entre una y otra.
11. Introduzca en el horno a media altura durante 13 minutos aproximadamente.



Barritas de semillas

TIEMPO CON THERMOMIX: 2 min | **TIEMPO TOTAL:** 15 min (incluido tiempo de horneado: 10 min)

INGREDIENTES para 20 unidades:

200 g	de sésamo tostado
200 g	de leche condensada



PREPARACIÓN

1. **Precaliente el horno a 180°.**
2. Ponga en el vaso el sésamo y la leche y programe **2 minutos, 60°, velocidad 1**.
3. Vuelque la preparación sobre una bandeja rectangular de horno, forrada con papel de hornear. Extiéndala con ayuda de la espátula hasta que quede aproximadamente de 1 cm de espesor. Introduzca la bandeja en el horno durante 10 minutos. Deje enfriar y corte en forma de barritas.

Barritas de cereales

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min 8 s | **TIEMPO TOTAL:** 15 min (incluido tiempo de horneado: 12 min)



INGREDIENTES para 20 unidades:

50 g	de avellanas
80 g	de copos de avena
100 g	de pasas de corinto
250 g	de leche condensada

PREPARACIÓN

1. **Precaliente el horno a 180°.**
2. Ponga las avellanas en el vaso y programe **8 segundos, velocidad 5.**
3. Añada los copos de avena, las pasas de corinto y la leche condensada y programe **1 minuto, 90°, velocidad 1 1/2.**
4. Vuelque la preparación sobre una bandeja rectangular de horno, forrada con papel de hornear. Extiéndala con ayuda de la espátula hasta que quede aproximadamente de 1 cm de espesor. Introduzca la bandeja en el horno durante 12 minutos. Deje enfriar y corte en forma de barritas.

Pimientos del piquillo rellenos de seitán

INGREDIENTES para 4 personas:

2 dientes	de ajo
110 g	de cebolla en trozos
250 g	de seitán (carne vegetal)
1 cucharadita	de hierbas de Provenza
1/2 cucharadita	de sal
40 g	de margarina en trozos Tulipán
220 g	de tomate triturado (natural o en conserva)
16	pimientos del piquillo
200 g	de nata líquida

TIEMPO CON THERMOMIX: 4 min 5 s | TIEMPO TOTAL: 30 min (incluido tiempo de horneado: 25 min)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los ajos, la cebolla y el seitán y trocee programando **5 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada las hierbas provenzales, la sal y la margarina. Programe **4 minutos, 100°, velocidad 1**.
3. **Precaliente el horno a 180°**.
4. En una fuente de horno extienda el tomate. Rellene los pimientos con el preparado del vaso, ciérrelos con un palillo y dispóngalos sobre el tomate. Vierta la nata por encima y hornee durante 25 minutos.



Bombas de queso

INGREDIENTES para 40 unidades:

4	huevos duros
Bechamel	
50 g	de queso parmesano rallado
110 g	de margarina LIGERESA
200 g	de harina
800 g	de leche de soja sin edulcorar o de leche de vaca
1 pellizco	de nuez moscada
2 cucharaditas	de sal
1 pellizco	de pimienta roja de Jamaica (opcional)
110 g	de queso manchego curado, cortado en bastoncitos o tiras
Rebozado	
2	huevos batidos
200 g	de pan rallado
	Aceite de oliva virgen extra (para freír)

TIEMPO CON THERMOMIX: 12 min 6 s | **TIEMPO TOTAL:** 9 h

PREPARACIÓN

1. Pele los huevos y trocéelos en el vaso programando **6 segundos, velocidad 6**. Retire del vaso y reserve.
2. Ponga en el vaso el queso parmesano, la margarina, la harina, la leche de soja, la nuez moscada, la sal y la pimienta y programe **12 minutos, 100°, velocidad 2 1/2**. Añada los huevos duros reservados y mezcle con la espátula. Deje enfriar la masa un mínimo de 8 horas.
3. Forme croquetas en introdúzcales un bastoncito de queso manchego en el centro. Cierre bien y rebócelas en huevo y pan rallado.
4. Fríalas en abundante aceite.



Turrón de mazapán y guindas

INGREDIENTES para 6 personas:

250 g	de almendras crudas y molidas
250 g	de azúcar glas
2	yemas de huevo
40 g	de licor de almendras amargas
85 g	de guindas secas o en almíbar
	Azúcar moreno (para espolvorear)

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 s | **TIEMPO TOTAL:** 15 min (incluido tiempo de horneado: 10 min)

PREPARACIÓN

1. **Precaliente el horno a 180°**.
2. Introduzca todos los ingredientes en el vaso y programe **10 segundos, velocidad 6**.
3. Vuelque el preparado del vaso en un molde de horno forrado con papel vegetal y adorne por encima con azúcar moreno.
4. Hornee a media altura durante 10 minutos.
5. Deje enfriar antes de consumir.



Magdalenas de queso

INGREDIENTES para 6 personas:

150 g	de queso parmesano
250 g	de leche
2	huevos
1 pellizco	de sal
380 g	de harina de repostería
1 sobre	de levadura química
60 g	de sésamo tostado
100 g	de pipas de girasol
130 g	de margarina LIGERESA a temperatura ambiente
	Sésamo crudo para adornar

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min 35 s | **TIEMPO TOTAL:** 25 min (incluido tiempo de horneado: 20 min)

PREPARACIÓN

1. **Precaliente el horno a 200°.**
2. Ralle el queso programando **5 segundos, velocidad 3**. Retire del vaso y reserve.
3. Incorpore al vaso, por este orden, la leche y los huevos y programe **30 segundos, velocidad 3**.
4. Añada la sal, la harina, la levadura, el sésamo, las pipas y el queso reservado y programe **30 segundos, velocidad 2**.
5. Incorpore la margarina y programe **30 segundos, velocidad 3**.
6. Vierta la mezcla en una manga pastelera, rellene los moldes de magdalenas hasta las 3/4 partes y espolvoree con sésamo para adornar. Hornee durante 20 minutos.



Magdalenas de chocolate y dátiles

INGREDIENTES para 12 unidades:

150 g	de chocolate fondant en trozos
90 g	de dátiles sin hueso
2	huevos
100 g	de margarina LIGERESA a temperatura ambiente
125 g	de azúcar
200 g	de harina de repostería
1 cucharadita	de levadura química
1 chorrito	de zumo de limón
30 g	de piñones

TIEMPO CON THERMOMIX: 5 min 30 s | TIEMPO TOTAL: 30 min

PREPARACIÓN

1. **Precaliente el horno a 180°.**
2. Ponga el chocolate en el vaso limpio y seco, coloque el selector de velocidad en posición **vaso cerrado** y dé **4 golpes de Turbo**. Retire del vaso y reserve.
3. Sin lavar el vaso, ponga los dátiles, coloque el selector de velocidad en posición **vaso cerrado** y dé **4 golpes de Turbo**. Retire del vaso y reserve.
4. Coloque la **mariposa en las cuchillas** y añada los huevos. Programe **3 minutos, velocidad 3**.
5. Incorpore la margarina y programe **2 minutos, 50°, velocidad 3**.
6. Retire la mariposa de las cuchillas. Incorpore el chocolate y los dátiles reservados, el azúcar, la harina, la levadura, el zumo de limón y los piñones y programe **15 segundos, velocidad 3**.
7. Vierta la mezcla en una manga pastelera, rellene los moldes de magdalenas hasta la mitad y hornee durante 15 minutos.

SUGERENCIA: están más ricas si las consumimos al día siguiente.



Bebida de almendras

INGREDIENTES para 6 personas:

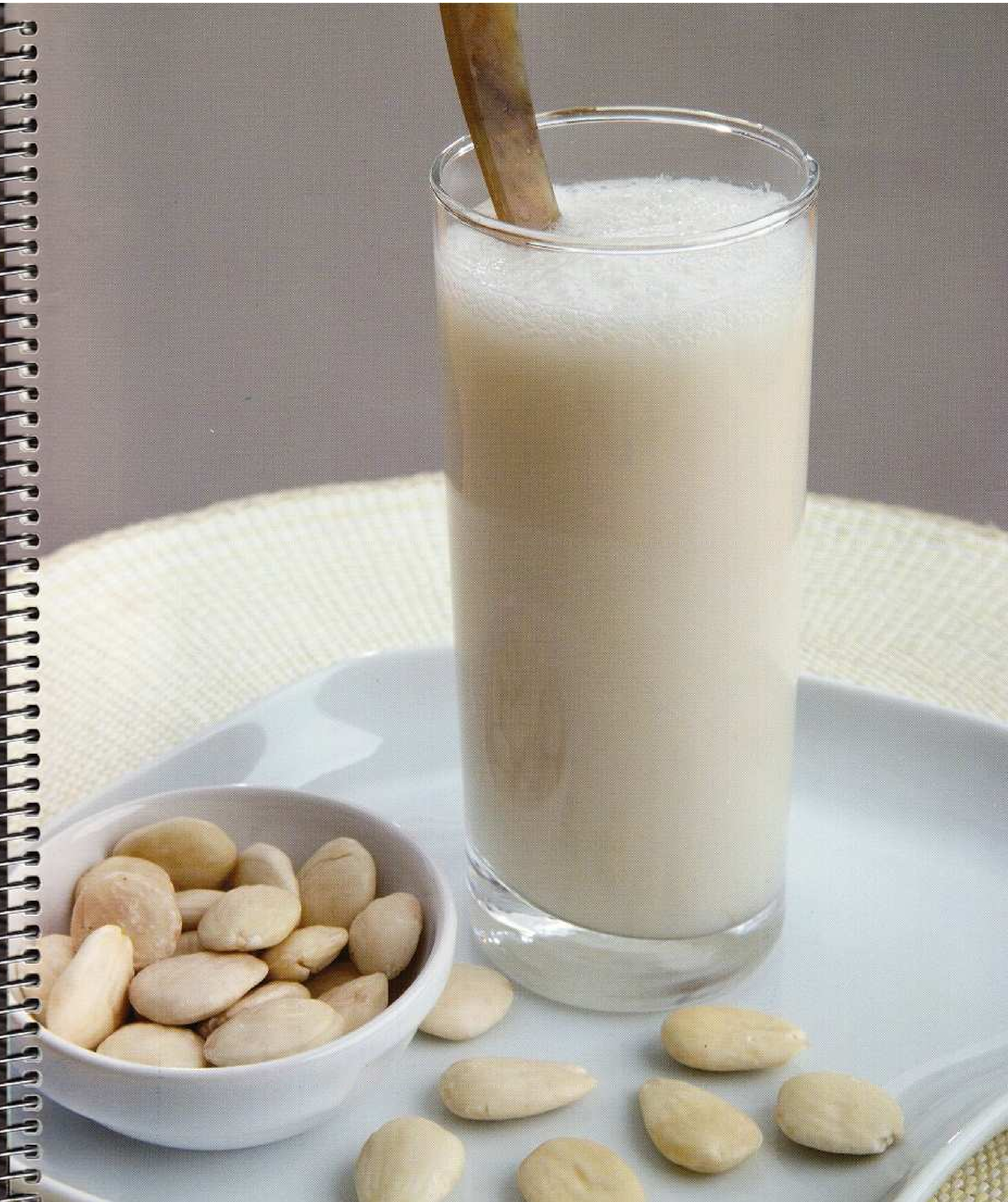
120 g	de almendras peladas y crudas
90 g	de miel
1 cucharadita	de azúcar vainillado o de vainilla líquida
1 cucharada	de margarina LIGERESA a temperatura ambiente
1500 g	de agua

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | **TIEMPO TOTAL:** 15 min

PREPARACIÓN

1. Vierta en el vaso todos los ingredientes y programe **10 minutos, 90°, velocidad 6**.

2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando bien para separar el líquido de la pulpa.



Bebida de avellanas

INGREDIENTES para 6 personas:

130 g	de avellanas ligeramente tostadas
70 g	de azúcar
1 cucharada	de aceite virgen de sésamo
1 cucharadita	de azúcar vainillado o de vainilla líquida
1500 g	de agua

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | **TIEMPO TOTAL:** 15 min

PREPARACIÓN

1. Vierta en el vaso todos los ingredientes y programe **10 minutos, 70°, velocidad 6**.

2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando bien para separar el líquido de la pulpa.



Bebida de avena

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | **TIEMPO TOTAL:** 15 min

INGREDIENTES para 6 personas:

1500 g	de agua
30 g	de copos de avena
1 cucharadita	de margarina a temperatura ambiente FLORA
80 g	de azúcar
1 cucharadita	de azúcar vainillado o de vainilla líquida
1 pellizco	de sal marina



PREPARACIÓN

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **10 minutos, 90°, velocidad 5.**
2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando bien para separar el líquido de la pulpa.

Bebida de amaranto

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | **TIEMPO TOTAL:** 15 min



INGREDIENTES
para 6 personas:

70 g	de amaranto
1 cucharada	de aceite virgen de sésamo
70 g	de azúcar
1 cucharadita	de azúcar vainillado o de vainilla líquida
1500 g	de agua

PREPARACIÓN

1. Vierta en el vaso todos los ingredientes y programe **10 minutos, 90°, velocidad 6**.
2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando bien para separar el líquido de la pulpa.

Bebida de mijo

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | **TIEMPO TOTAL:** 15 min

INGREDIENTES para 6 personas:

40 g	de mijo pelado
1 cucharada	de margarina a temperatura ambiente
70 g	de azúcar
1 cucharadita	de azúcar vainillado o de vainilla líquida
1500 g	de agua

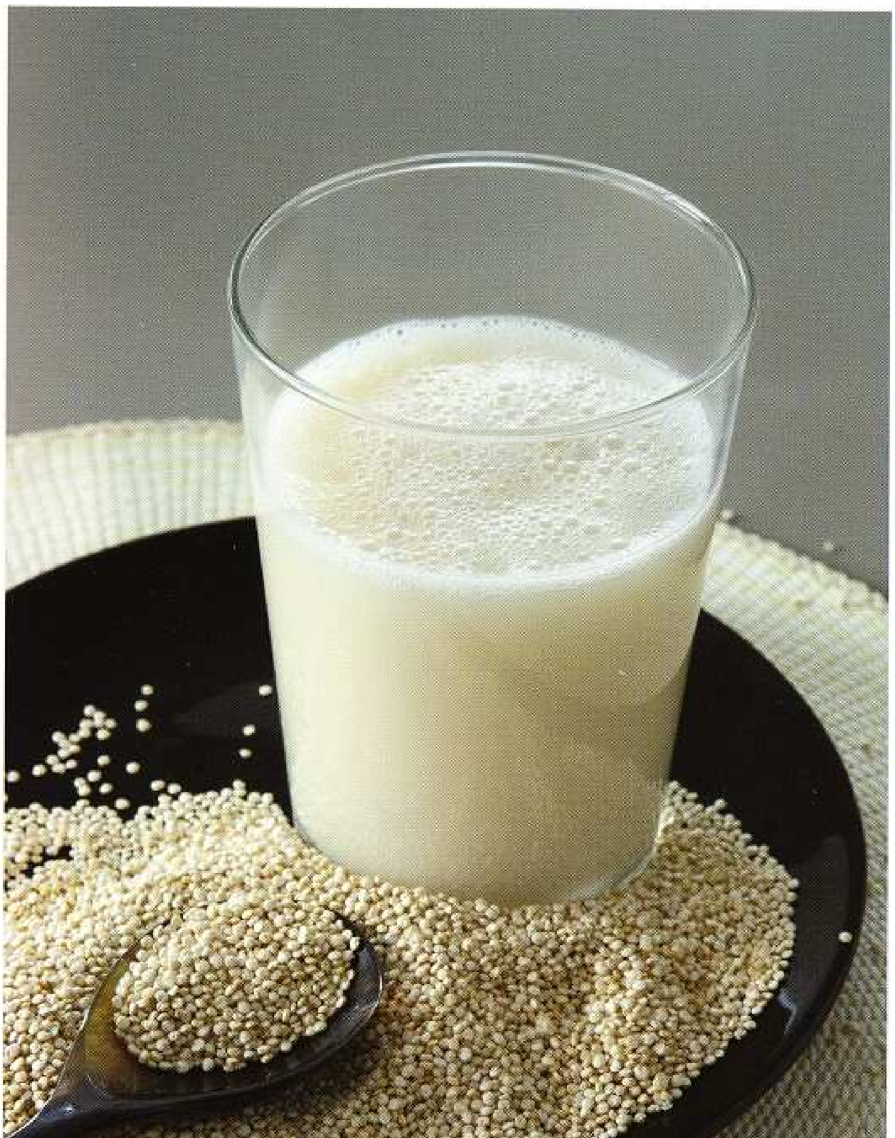


PREPARACIÓN

1. Vierta en el vaso todos los ingredientes y programe **10 minutos, 90°, velocidad 6**.
2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando bien para separar el líquido de la pulpa.

Bebida de quinoa

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | **TIEMPO TOTAL:** 15 min



INGREDIENTES para 6 personas:

1 pellizco	de sal marina
40 g	de quinoa
1 cucharada	de margarina a temperatura ambiente
70 g	de azúcar
1 cucharadita	de azúcar vainillado o de vainilla líquida
1500 g	de agua

PREPARACIÓN

1. Vierta en el vaso todos los ingredientes y programe **10 minutos, 90°, velocidad 6**.
2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando bien para separar el líquido de la pulpa.

Agua de té verde

TIEMPO CON THERMOMIX: 14 min | **TIEMPO TOTAL:** 14 min

INGREDIENTES
para 6 personas:

1500 g	de agua
1 cucharada	de azúcar
1 cucharadita	de té verde *Gunpowder*



PREPARACIÓN

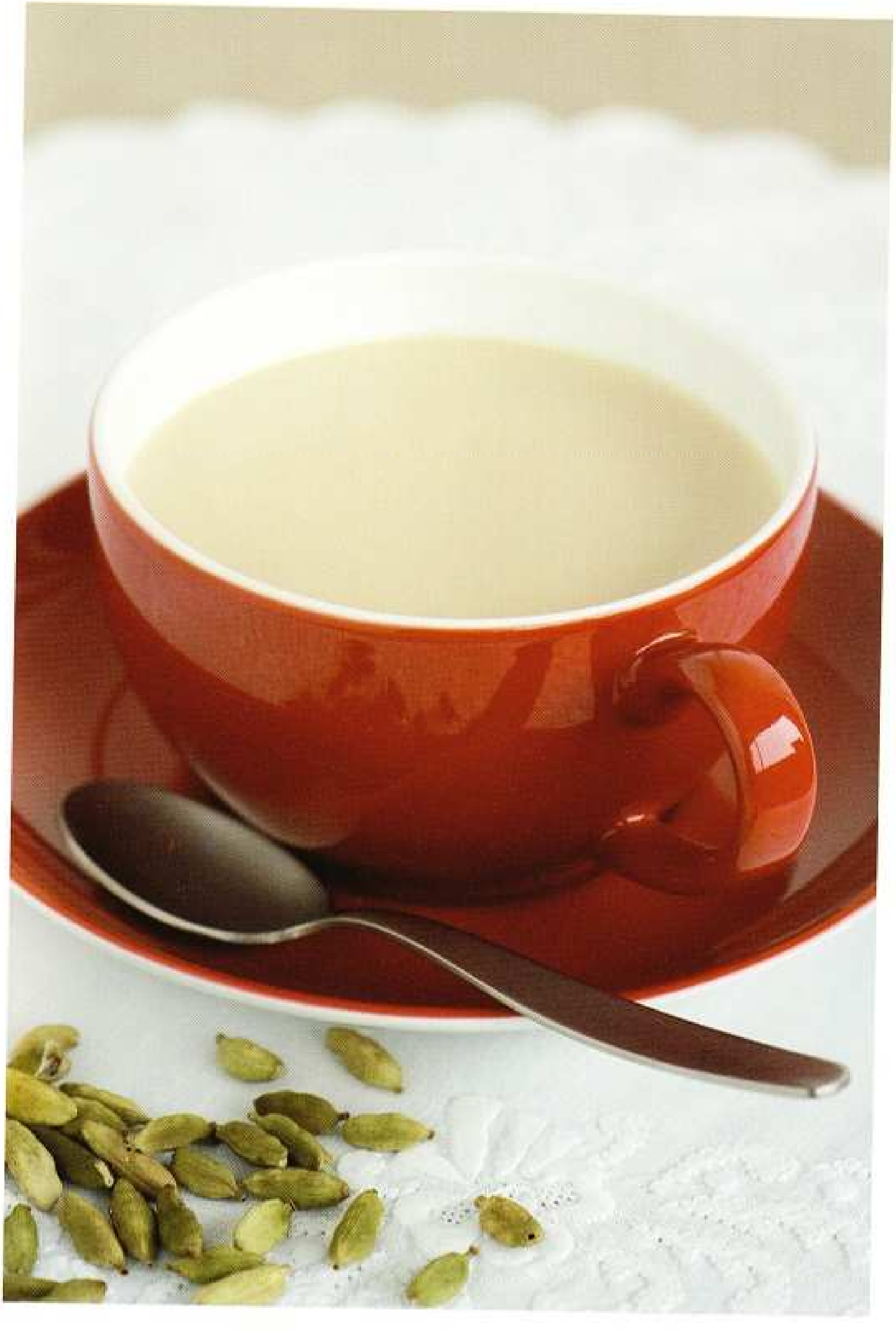
1. Vierta el agua y el azúcar en el vaso y programe **12 minutos, 100°, velocidad 1**.
2. Incorpore el té verde y programe **2 minutos, 90°, velocidad 2**.
3. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón.

Nota: si dejamos el té en el vaso más de los 2 minutos recomendados, el sabor se volverá algo áspero.

Sugerencia: se puede tomar frío o caliente. El té verde es un excelente depurativo para todo el cuerpo y un potente antioxidante que mejora el aspecto de la piel. Se puede consumir hasta un litro de este agua de té al día.

Té al estilo Hindú

TIEMPO CON THERMOMIX: 9 min | **TIEMPO TOTAL:** 10 min



INGREDIENTES para 1 litro:

1000 g	de leche
2 cucharaditas	de cardamomo
1 cucharadita	de canela en polvo
65 g	de azúcar
5 cucharaditas	de té negro

PREPARACIÓN

1. Vierta en el vaso la leche, el cardamomo, la canela y el azúcar y programe **5 minutos, 100°, velocidad 2 1/2**.
2. Añada el té y programe **4 minutos, 100°, velocidad 2 1/2**.
3. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón.

Batido energético para niños

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min | **TIEMPO TOTAL:** 2 min

INGREDIENTES
para 2 personas:

25 g	de dátiles sin hueso
20 g	de cocos del Brasil
10 g	de pipas crudas de girasol
10 g	de lecitina de soja
2	yogures naturales
150 g	de agua



PREPARACIÓN

1. Vierta todos los ingredientes en el vaso y programe **1 minuto, velocidad 6**.
2. Sirva en copas.

Batido energético para personas mayores

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min | **TIEMPO TOTAL:** 2 min



INGREDIENTES para 2 personas:

35 g	de albaricoques secos sin hueso
20 g	de nueces
10 g	de pipas verdes de calabaza
5 g	de germen de trigo
2	yogures naturales
150 g	de agua

PREPARACIÓN

1. Vierta todos los ingredientes en el vaso y programe **1 minuto, velocidad 6**.
2. Sirva en copas.

Desayuno I

TIEMPO CON THERMOMIX: 5 min 20 s | **TIEMPO TOTAL:** 5 min 20 s

INGREDIENTES para 2 personas:

45 g	de copos integrales de avena
20 g	de nueces
10 g	de germen de trigo
15 g	de azúcar
300 g	de bebida de soja enriquecida con calcio

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los copos de avena, las nueces, el trigo y el azúcar y programe **10 segundos, velocidad 5**.
2. Incorpore la bebida de soja y programe **5 minutos, 70°, velocidad 3**.
3. Para que quede una textura más fina, programe **10 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

Desayuno II

TIEMPO CON THERMOMIX: 5 min 20 s | **TIEMPO TOTAL:** 5 min 20 s

INGREDIENTES para 2 personas:

45 g	de copos integrales de trigo
20 g	de almendras crudas
10 g	de lecitina de soja
15 g	de azúcar (opcional)
300 g	de bebida de soja enriquecida con calcio

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el trigo, las almendras, la lecitina de soja y el azúcar y programe **10 segundos, velocidad 5**.
2. Incorpore la bebida de soja y programe **5 minutos, 70°, velocidad 3**.
3. Para que quede una textura más fina, programe **10 segundos, velocidad progresiva 5-10**.



Comida I

TIEMPO CON THERMOMIX: 20 min 38 s | **TIEMPO TOTAL:** 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	de filetes de pavo
1/2 cucharadita	de sal marina
100 g	de patatas peladas y cortadas en trozos
110 g	de calabaza en trozos
50 g	de espinacas frescas
50 g	de judías verdes en trozos
30 g	de margarina a temperatura ambiente Tulipán
270 g	de agua

PREPARACIÓN

1. Sazone el pavo. Envuélvalo en *film* transparente y colóquelo en el cestillo. Reserve.
2. Ponga en el vaso las patatas, la calabaza, las espinacas y las judías verdes y trocee programando **8 segundos, velocidad 5.** Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore la margarina, el agua y la sal. Coloque el cestillo en su posición y programe **20 minutos, 100°, velocidad 3.**
4. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Desenvuelva el pavo e incorpórelo en trozos al vaso. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10.**

Comida II

TIEMPO CON THERMOMIX: 20 min 38 s | **TIEMPO TOTAL:** 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	de filetes de pavo
1/2 cucharadita	de sal marina
55 g	de patatas peladas y en trozos
70 g	de acelgas en trozos
140 g	de calabacín sin pelar y en trozos
100 g	de zanahoria en trozos
30 g	de margarina a temperatura ambiente Tulipán
270 g	de agua

PREPARACIÓN

1. Sazone el pavo. Envuélvalo en *film* transparente y colóquelo en el cestillo. Reserve.
2. Ponga en el vaso las patatas, las acelgas, el calabacín y la zanahoria y trocee programando **8 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore la margarina, el agua y la sal. Coloque el cestillo en su posición y programe **20 minutos, 100°, velocidad 3**.
4. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Desenvuelva el pavo e incorpórelo en trozos al vaso. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.



Cena I

TIEMPO CON THERMOMIX: 20 min 38 s | **TIEMPO TOTAL:** 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	de lenguado en filetes
1/2 cucharadita	de sal marina
85 g	de patatas peladas y en trozos
55 g	de espinacas frescas
80 g	de zanahorias en trozos
85 g	de judías verdes en trozos
30 g	de margarina a temperatura ambiente Tulipán
250 g	de agua

PREPARACIÓN

1. Sazone el pescado. Envuélvalo en *film* transparente y colóquelo en el cestillo. Reserve.
2. Ponga en el vaso las patatas, las espinacas, las zanahorias y las judías verdes y trocee programando **8 segundos, velocidad 5.** Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore la margarina, el agua y la sal. Coloque el cestillo en su posición y programe **20 minutos, 100°, velocidad 3.**
4. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Desenvuelva el pescado e incorpórelo en trozos al vaso. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10.**

Cena II

TIEMPO CON THERMOMIX: 20 min 38 s | **TIEMPO TOTAL:** 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	de mero o rodaballo en filetes
1/2 cucharadita	de sal marina
85 g	de patatas peladas y en trozos
70 g	de calabaza en trozos
120 g	de calabacín sin pelar y en trozos
30 g	de espinacas frescas
30 g	de margarina a temperatura ambiente Tulipán
250 g	de agua

PREPARACIÓN

1. Sazone el pescado. Envuélvalo en *film* transparente y colóquelo en el cestillo. Reserve.
2. Ponga en el vaso las patatas, la calabaza, el calabacín y las espinacas y trocee programando **8 segundos, velocidad 5.** Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore la margarina, el agua y la sal. Coloque el cestillo en su posición y programe **20 minutos, 100°, velocidad 3.**
4. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Desenvuelva el pescado e incorpórelo en trozos al vaso. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10.**



Índice alfabético